

## 元気しるし “うんち”



皆さん、うんちは健康のお便りだをご存知ですか？  
うんちと言えば「くさい」「きたない」「見たくない」など、マイナスイメージをもっている人も多いと思います。しかし、うんちは体の状態を知らせてくれる大切なメッセージを伝えてくれます。うんちは食べたものだけではなく、その人の運動や睡眠、精神状態などからも影響を受けています。うんちは、「健康のバロメーター」なのです！

うんちは何からできているのでしょうか？ ぜんぶ食べカス？ 実はそうではありません。

うんちの成分の80%は水。残りの20%が食べカス、はがれた腸粘膜や腸内細菌などです。

うんちの状態健康状態をチェックしましょう。

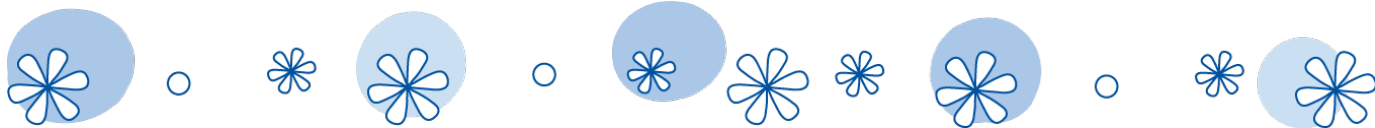
<b>バナナうんち</b>	腸内環境が良好。体調もバッチリですね！
<b>コロコロうんち</b>	うんちの水分が不足しているようです。毎日うんちが出ていないのでは？ 3日以上でないようであれば医師に相談しましょう。
<b>軟便～水様便</b>	水分がうまく吸収できていないようです。体調が悪いのでは？ 下痢は、体の脱水の危険があります。迷わず早めに受診をしましょう。

理想は「バナナうんち」。うんちの硬さや色、回数などを観察して、何か不安を感じたら、ためらうことなく医師に相談しましょう。

その際、うんちの写真を撮っておいたり、おむつを持参していただくのも良いですね。

めざせバナナうんち！ 今年も良い年でありますように！





# 休日当番のお知らせ

1/8（祝） 1/28（日） 9：00～12：00 診療いたします。

## 【 いろいろいのほん 】



絵本の題名の通り、赤や青黄などカラフルな色がたくさん出てくる本です。ただ色が出てくるだけではなく、お子さんと一緒に指や手を実際に使って絵本に触れたり、ゆすったり、くっつけてみたりすると、色と色が混ざって違う色になったり、中央に集まってきたり、流れたりくっついてしまったりしてまるで絵本が活着しているかのようでとても楽しいです。

お子さんと一緒に遊びながら読める内容になっていてとても面白いので、ぜひ手に取って読んでみてください。そして、今までとは違った絵本の世界に触れてみてください。

作 エルヴェテュレ

## 今号のスタッフ一言日記

厳寒の候、皆さんいかがお過ごしでしょうか？

10年前に息子の受験の願掛けのつもりで始めたジョギングですが、毎日走っていたのが一週間に一回と減ってしまったものの今でも続いています。この時期は、顔も手も寒くて痛くてちぎれそうですが走り終わった頃には体がポカポカ温かくて家事がはかどります。寒くてしょうがない時は皆さんも走ってみては・・・

医事課

蛭間 百合

